***Мы во двор пошли гулять»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять,Мы во двор пошли гулять.Бабу снежную лепили,Птичек крошками кормили. | – | Ритмично сжимать и разжимать паль­цы обеих рук.Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху.Круговые движения ладонями друг о друга.Круговые движения кончиками больших пальцев с указательным и средним пальца­ми обеих рук («крошить хлеб»). |
| – |
| – |
| – |

***«Осенние листья»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять,Будем листья собирать.Листья берёзы, листья рябины,Листья тополя, листья осины,Листья дуба мы соберём.Маме осенний букет отнесём. | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца.Ритмично сжимать и разжимать пальцы обеих рук.Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца.Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху. |
| – |
| – |
| – |

***«Снежок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, на­чиная с большого пальца. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мы с тобой снежок лепили.Раз – подбросим,Два – поймаем,Три – уронимИ… сломаем. | – | Круговые движения ладонями друг о друга.Раскрыть ладони – пальцы в сторону.Сжать пальцы обеих рук в кулачки.Хло­пок в ладони.Сжать пальцы обеих рук в кулачки и по­стучать ими друг о друга. |
| – |
| – |
| – |
| – |

***«Стираем платочки»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мама и дочка стирали платочкиВот так! Вот так!Мама и дочка стирали платочкиВот так! Вот так!Мама и дочка стирали платочкиВот так! Вот так! | – | Движения кистями впе­рёд-назад (ла­дони раскрыты, пальцы разведены).Движения кистями слева направо.Движения кистями вверх-вниз. |
| – |
| – |

***«Ласточка»***

|  |  |
| --- | --- |
|  Ласточка, ласточка,Милая ласточка,Ты где была?Ты с чем пришла?За морем бывала,Весну добывала.Несу, несу Весну-расу! | На каждую строчку большие пальцы обеих рук дважды касаются одного пальца, начиная с указа­тельного пальца. |

**Пальчиковая гимнастика**

**в компенсирующей группе**

**от 4- 5 лет**

 

Составила: Андреева Л.В.

 инструктор физической культуры

***«В домике»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стол стоит на толстой ножке, | – | Сжать правую руку в кулачок – «ножка», сверху положить ладонь левой руки – «крышка стола». |
| Рядом стульчик у окошка, | – | Приставить к ладони левой руки кулачок. |
| Два бочонка под столом, | – | Обе ладони сжать в кулачки. |
| Вот такой я видел дом! | – | Все пальцы, кроме больших пальцев со­единить вместе – «крыша дома». |

***«Домик»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять,Вышли пальчики гулять.Раз, два, три, четыре, пять,В домик спрятались опять. | – | Поочерёдно разжимать сжатые в кулачок пальцы, начиная с большого пальца. |
| – | Ритмично сжимать и разжимать все пальцы одновременно. |
| – | Поочерёдно сжимать широко расставленные пальцы в кулачок, начиная с мизинца. |
| – | Разжать все пальцы одновременно. |

 ***Капель»***

|  |  |
| --- | --- |
|  Кап, кап, кап – звенит капель.Приближается апрель.– | Ритмично стучать по полу подушечками пальцев, начиная с большого пальца. |
| ***«Дружба»***Дружат в нашей группеДевочки и мальчики,С вами мы подружимся, Маленькие пальчики.Раз, два, три, четыре, пять,Начинай считать опять.Раз, два, три, четыре, пять,Мы закончили считать. | -Пальцы рук согнуть и переплести в «замок».-Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук.-Поочерёдное касание одноименных пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.-Руки вниз, встряхнуть кистями. |

 ***«Кормушка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сколько птиц к кормушке нашейПрилетело, мы расскажем:Две синицы, воробей,Шесть щеглов и голубей,Дятел в пёстрых пёрышках.Всем хватило зёрнышек! | – | Ритмично сжимать и разжимать ку­лачки. |

***«За ягодами»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно касаться одноименных пальцев обеих рук, начиная с большого пальца. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В лес пошли мы погулять. | – | Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху. |
| За черникой, за малиной,За брусникой, за рябиной.Землянику мы найдёмИ братишке отнесём. | – | Загибать пальцы обеих рук, начиная с боль­шого пальца. |

***«Пять пальчиков»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пальчики уснули,В кулачок свернулись.Один, два, три, четыре, пять!Захотели поиграть! | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачки. |
| – | Поочерёдно выпрямлять пальцы, начиная с большого пальца. |
| – | Ритмично сжимать и разжимать паль­цы обеих рук. |



***«Дружба»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружат в нашей группеДевочки и мальчики, | – | Пальцы рук согнуть и переплести в «замок». |
| С вами мы подружимся,Маленькие пальчики. | – | Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук. |
| Раз, два, три, четыре, пять,Начинай считать опять.Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдное касание одноименных пальцев обеих рук, начиная с мизинцев. |
| Мы закончили считать. | – | Руки вниз, встряхнуть кистями. |

***«Замок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На двери висит замок,Кто открыть его бы смог? | – | Ритмично и быстро соединять пальцы обеих рук в «замок». |
| Потянули, | – | Потянуть руки в правую и левую стороны. |
| Покрутили, | – | Круговые движения кистями рук к себе и от себя. |
| Постучали – | – | Основаниями ладоней посту­чать друг о друга. |
| И открыли. | – | Расцепить пальцы, ладони в стороны. |

***«Засолка капусты»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мы капусту рубим, рубим, | – | Резкие движения кистями рук вверх и вниз. |
| Мы морковку трём, трём, | – | Пальцы сжать в кулачки – движения к себе и от себя. |
| Мы капусту солим, солим, | – | Соединить указательный и средний пальцы – круговые движения большим пальцем по ним («посыпа­ть солью»). |
| Мы капусту жмём, жмём. | – | Интенсивно сжимать-разжимать пальцы в кулачки. |

***«Компот»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Будем мы варить компот.Фруктов много нужно, вот! | – | Левую ладонь округлить, указательным пальцем правой руки выполнять круговые движения по ладони («помешивать»). |
| Будем яблоки крошить,Грушу будем мы рубить,Отожмём лимонный сок,Слив положим и песок. | – | Сгибать поочерёдно пальцы обеих рук, на­чиная с большого пальца. |
| Варим, варим мы компот,Угостим честной народ. | – | Повторить первые движения. |

**Пальчиковая гимнастика**

**в компенсирующей группе**

**от 5-6 лет**

 

Составила: Андреева Л.В.

 инструктор физической культуры

***«Кормушка»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сколько птиц к кормушке нашейПрилетело, мы расскажем:Две синицы, воробей,Шесть щеглов и голубей,Дятел в пёстрых пёрышках.Всем хватило зёрнышек! | – | Ритмично сжимать и разжимать ку­лачки. |

***«Осенние листья»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Будем листья собирать. | – | Ритмично сжимать и разжимать пальцы обеих рук. |
| Листья берёзы, листья рябины,Листья тополя, листья осины,Листья дуба мы соберём. | – | Поочерёдно сгибать пальцы обеих рук, начиная с большого пальца. |
| Маме осенний букет отнесём. | – | Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» по воздуху. |

***Петушок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Петушок стоит весь яркий,Гребешок он чистит лапкой. | – | Указательный палец ритмично соединять и рассоединять с большим пальцем. |
| Ко-ко-ко, ко-ко-ко,Не ходите далеко. | – | Растопырить пальцы в стороны-вверх. |

***«Флажок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я флажок в руке держу | – | Соединить четыре пальца вместе, большой па­лец опустить вниз (тыльная сторона ладони к себе). |
| И ребятам им машу. | – | Сгибать и разгибать четыре пальца. |

***«Капель»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кап, кап, кап – звенит капель.Приближается апрель. | – | Ритмично стучать по полу подушечками пальцев, начиная с большого пальца. |

***«Колобок»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кулачок, как колобок, | – | Правую руку сжать в кулачок, а другой рукой по­гладить его. |
| Мы сожмём его разок. | – | Сжимать и разжи­мать пальцы. |

***«Заяц и барабан»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зайка взял свой барабан | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачок, выста­вив вверх указа­тельный и средний пальцы («ушки зайца»). |
| И ударил – трам-трам-трам. | – | Сжать пальцы обеих рук в кулачки – по­стучать ими друг о друга.  |
| Тра-та-та, тра-та-та,Собирайся, детвора! | – | По очереди постучать безымянным паль­цем и мизинцем по большому пальцу. |

